

タチウオの南蛮漬け

材 料 (4人分)

- タチウオ …………… 1匹 (A)
 - 生姜 …………… 1片
 - 長ネギ …………… 1本
 - ピーマン・人参 …各適量
 - 唐辛子 …………… 1本
 - 油・片栗粉 …………… 各適量
- 酢 …………… 大さじ4
 - 醤油 …………… 大さじ2
 - 砂糖 …………… 小さじ1
 - みりん …………… 大さじ2

作 り 方

- ① タチウオは3枚におろして適当な大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ② 生姜、長ネギはみじん切り、ピーマン、人参は千切りにし、(A)とよく混ぜ合わせ、小口切りにした唐辛子を加える。
- ③ 170℃に熱した油で、①を揚げ、②に漬け込む。

プロが教える魚情報！

生の状態で購入した魚は、冷蔵庫で保存して、1日2日で食べきってしまうのが好ましい方法ですが、それ以上になる場合はラップで包んで冷凍保存したほうがいいでしょう。とは言っても一ヶ月以内には使い切るようにしましょう。